0000AVO20100518TUTVBS56Health2020LivingAToxinfreeLife

20100518 TVBS56 健康兩點靈 **-** 專家排毒

時間	主題	內容摘要
5/18(二**)**	專家排毒	追求健康的現代人，除了調節作息飲食運動來調節免疫力，增進身體自癒力，不免也擔心，身處高度污染的工業化社會，食物飲水空氣都受到不同程度的汙染，即便再怎麼小心，也可能無法完全避開毒素，身體是一座日夜不息的排毒工廠，今天我們來討論排毒的重要原理與方法，讓大家可以從日常生活中開始實踐，過著健康無毒不生病的生活。

512Kb MPEG4: 270 MB

http://www.archive.org/download/0000AVO20100518TUTVBS56Health2020LivingAToxinfreeLife14h00m11s/0000AVO20100518TUTVBS56Health2020LivingAToxinfreeLife14h00m11s_512kb.mp4

2010-05-18 星期二

05/18(二)專家排毒

追 求健康的現代人，除了調節作息飲食運動來調節免疫力，增進身體自癒力，不免也擔心，身處高度污染的工業化社會，食物飲水空氣都受到不同程度的汙染，即便再 怎麼小心，也可能無法完全避開毒素，當體內累積過多毒素時，對健康的影響可不可小覷！所以除了更重視養生保健之餘，更應該增進自己對於身體排毒的常識與資 訊，小心避開毒素、也聰明排除毒素。身體是一座日夜不息的排毒工廠，今天我們邀請三位排毒專家，來討論排毒的重要原理與方法，讓大家可以從日常生活中開始 實踐，過著健康無毒不生病的生活。

來賓
台大免疫學博士 孫安迪
自然醫學專家 吳珮琪
生機飲食講師 王明勇

吃什麼使解毒酶增加?	
十字花科	芥末、花椰菜、甘藍菜
調料類	薄荷、柑桔
蔥蒜類	大蒜、洋蔥
單萜烯營養素	葡萄柚汁、橘子汁
豆類	黃豆、黑豆
其他	綠茶、紅茶

十大排毒蔬果	
1.蘋果	**6.**大白菜
2.番薯	**7.**菠菜
3.橄欖	**8.**杏仁
4.苜蓿	**9.**荸薺
5.韭菜	**10.**南瓜

食物四辣
1.蔥
2.薑
3.蒜
4.辣椒

吃對食物更樂活	
孩童發育	胡蘿蔔、胚芽米、空心菜
孕婦媽咪	黃豆、松子仁、蘆筍
活力充沛的男人	南瓜子、韭菜、香蕉
銀髮族	燕麥、香椿、木耳
上班族	地瓜葉、蘋果、高麗菜
電腦族	洋蔥、玉米、奇異果
夜貓子	全麥麵包、芭樂、柳橙

養顏潤肺杏仁飲
材料
南杏 **1** 碗
北杏 **8** 顆
水 **6-8** 碗
做法
1.用特殊攪拌機打至無顆粒。 **2.**熱飲：小火煮沸，可加少許天然冰糖 涼飲：不加糖，待涼後加少許蜂蜜

養脾香味飯	
材料	
糙米 **3.5** 杯	小麥胚芽少許
黃豆半杯	黑芝麻少許
地瓜適量	
做法	
1.3.5 杯糙米泡水 **2** 小時、半杯黃豆泡水 **4-8** 小時(視氣溫，放置隔夜需冷藏)、地瓜洗淨切塊 **2.**加入 **4** 杯水煮熟 **3.**食用前在飯上灑上小麥胚芽、黑芝麻	

活力精力湯	
材料	
有機綠花椰菜 **5** 小朵	三寶粉 **2** 匙
有機菠菜 **1** 小把	鳳梨高湯 **800cc**
苜蓿芽半碗	堅果少許
奇異果 **2** 顆	寡糖少許
蘋果半顆	
做法	
1.將綠花椰菜、菠菜、苜蓿芽、蘋果洗淨、奇異果去皮備用 **2.**將洗淨的綠花椰菜用滾水燙 **30** 秒後放涼備用 **3.**將有機鳳梨的皮及心加水 **1000c.c** 煮滾 **10** 分鐘後放涼備用 **4.**將鳳梨高湯及綠花椰菜、菠菜、奇異果、蘋果放入全食物調理機，以高速攪打 **30** 秒 **5.**加入苜蓿芽和三寶粉，繼續再打 **10** 秒即可	

排毒三寶粥	
材料	
有機洋蔥 1 顆	菇類 **3** 朵
有機大蒜 **2** 顆	味噌 **1** 匙
老薑 **5** 片	水 **1500cc**
有機冷壓苦茶油 **1** 大匙	蔥花少許
八寶飯(糙米飯)**2** 碗	
做法	
1.將有機洋蔥、老薑、菇類洗淨後切片、有機大蒜去皮後洗淨備用 **2.**使用 **11** 吋平底不鏽鋼鍋加入苦茶油加熱炒香老薑之後，再加入洋蔥、大蒜拌炒。 **3.**將食材炒軟後加入八寶飯再加水，水的份量依飯的比例添加，飯：水=**1**：**3** **4.**再加入菇類，等大火滾後再轉小火悶 **20** 分鐘，最後再加味噌調味灑上蔥花即成	

健康兩點靈 at Blog 於 17:56